

Griglia di valutazione dei meccanismi di difesa (da Perry, 19990)

7. Difese mature:

AFFILIAZIONE
 ALTRUISMO
 ANTICIPAZIONE
 UMORISMO
 AUTOAFFERMAZIONE
 AUTOOOSERVAZIONE
 SUBLIMAZIONE
 REPRESSIONE

Difese mature

Subtotale Peso della difesa
 x 7

6. Difese ossessive:

ISOLAMENTO
 INTELLETTUALIZZAZIONE
 ANNULLAMENTO RETROATTIVO

Difese ossessive

Subtotale Peso della difesa
 x 6

5. Altre difese nevrotiche:

RIMOZIONE
 DISSOCIAZIONE
 FORMAZIONE REATTIVA
 SPOSTAMENTO

Difese nevrotiche

Subtotale Peso della difesa
 x 5

4. Difese Narcisistiche:

ONNIPOTENZA
 IDEALIZZAZIONE
 SVALUTAZIONE

Difese narcisistiche

Subtotale Peso della difesa
 x 4

3. Difese di diniego:

Negazione
 Proiezione
 Razionalizzazione

Difese di diniego

Subtotale Peso della difesa
 x 3

2. Difese borderline:

SCISSIONE (Imm. Ogg.)
 SCISSIONE (Imm. Sé)
 IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA

Difese borderline

Subtotale Peso della difesa
 x2

1. Difese di acting:

ACTING OUT
 AGGRESSIONE PASSIVA
 IPOCONDRIASI

Difese di acting

Subtotale Peso della difesa
 x 1

a) Somma totale delle difese b) Somma delle difese x il loro peso c) Punteggio globale di maturità delle difese (1= basso, 7= alto) b/a=

Metodo di valutazione: 0, Non è presente alcun esempio di quel meccanismo di difesa; 1, Uso probabile del meccanismo di difesa; 2, Uso certo del meccanismo di difesa

ACTING OUT

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI INTERNE O ESTERNE DI STRESS AGENDO SENZA RIFLETTERE O SENZA PREOCCUPARSI DELLE POSSIBILI CONSEGUENZE NEGATIVE.

L'ACTING OUT COMPORTA L'ESPRESSIONE DI SENTIMENTI, DESIDERI O IMPULSI ATTRAVERSO UN COMPORTAMENTO INCONTROLLATO CON APPARENTE NONCUCURANZA DELLE POSSIBILI CONSEGUENZE A LIVELLO PERSONALE O SOCIALE.

SOLITAMENTE SI VERIFICA IN RISPOSTA AD EVENTI INTERPERSONALI CHE COINVOLGONO PERSONE SIGNIFICATIVE NELLA VITA DEL SOGGETTO, COME GENITORI, FIGURE DOTATE DI AUTORITÀ, AMICI O PARTNER.

Questa definizione è più ampia del concetto originario di acting out come messa in atto di sentimenti o desideri transferali durante una psicoterapia. Include comportamenti che hanno origine sia all'interno che all'esterno della relazione di transfert. Non è sinonimo di "cattivo comportamento", o di qualsivoglia sintomo in sé, sebbene l'acting out implichi spesso un comportamento socialmente dannoso o autodistruttivo. I comportamenti comunemente associati all'acting-out come gli scontri fisici o l'abuso di farmaci, possono essere considerati l'espressione di questo meccanismo di difesa solo quando sono in rapporto con emozioni e impulsi che la persona non può tollerare.

ACTING OUT

FUNZIONE

L'ACTING OUT PERMETTE AL SOGGETTO DI SCARICARE O ESPRIMERE SENTIMENTI E IMPULSI ANZICHÉ SOPPORTARLI E RIFLETTERE SUI DOLOROSI AVVENIMENTI CHE LI HANNO PROVOCATI SONO PRESENTI I SEGUENTI ELEMENTI:

PRIMO, IL SOGGETTO HA SENTIMENTI O IMPULSI CHE NON PUÒ ESPRIMERE (SPERIMENTARE L'IMPULSO ORIGINARIO DETERMINEREBBE INFATTI UN RAPIDO AUMENTO DELLA TENSIONE E DELL'ANSIA;

SECONDO, L'INDIVIDUO EVITA LA CONSAPEVOLEZZA E ABBANDONA OGNI TENTATIVO DI PRENDERE TEMPO, DI RIFLETTERE O DI ELABORARE UNA STRATEGIA PER AFFRONTARE L'IMPULSO O IL SENTIMENTO. ESSO VIENE INVECE DIRETTAMENTE ESPRESSO ATTRAVERSO UN COMPORTAMENTO NON PRECEDUTO DA PENSIERO. CIÒ COMPORTA L'ESPRESSIONE DI IMPULSI PIUTTOSTO PRIMITIVI DI TIPO AGGRESSIVO, SESSUALE, DI ATTACCAMENTO E ALTRO GENERE SENZA TENER CONTO DELLE CONSEGUENZE. DOPO L'AGITO, IL SOGGETTO PUÒ RIACQUISIRE LA CAPACITÀ DI RIFLETTERE, SI SENTE DI SOLITO COLPEVOLE O SI ASPETTA DELLE PUNIZIONI, A MENO CHE NON ENTRI IN GIOCO UNA ULTERIORE DIFESA COME LA NEGAZIONE E LA RAZIONALIZZAZIONE.

L'ACTING OUT È UN COMPORTAMENTO NON ADATTIVO PERCHÉ NON MITIGA GLI EFFETTI DEL CONFLITTO INTERNO E SPESSO PROCURA AL SOGGETTO GRAVI CONSEGUENZE NEGATIVE ESTERNE.

AGGRESSIONE PASSIVA **(volgersi contro il Sé)**

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI INTERNE O ESTERNE DI STRESS ESPRIMENDO AGGRESSIVITÀ VERSO GLI ALTRI IN MODO INDIRETTO E PASSIVO.

UNA FACCIATA DI APPARENTE DISPONIBILITÀ MASCHERA UNA RESISTENZA NASCOSTA NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI.

L'AGGRESSIONE PASSIVA È CARATTERIZZATA DAL MODO INDIRETTO, VELATO E PASSIVO CON IL QUALE VENGONO ESPRESSE L'OSTILITÀ E I SENTIMENTI DI RANCORE NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI.

COMPARE SPESSO QUANDO AL SOGGETTO VENGONO RICHIESTE AZIONI O PRESTAZIONI AUTONOME O QUANDO QUALCUNO HA DELUSO IL DESIDERIO DEL SOGGETTO DI RICEVERE CURE, O LA SUA SENSAZIONE DI AVERNE DIRITTO, INDIPENDENTEMENTE DAL FATTO CHE IL SOGGETTO ABBA MANIFESTATO QUESTO DESIDERIO. QUESTO TERMINE INCLUDE “IL VOLGERSI CONTRO IL SÉ”.

FUNZIONE

LA PERSONA CHE FA USO DELL'AGGRESSIONE PASSIVA HA IMPARATO AD ATTENDERSI UNA PUNIZIONE, UNA FRUSTRAZIONE O UN RIFIUTO SE ESPRIME BISOGNI O SENTIMENTI DIRETTAMENTE A QUALCUNO CHE HA POTERE O AUTORITÀ SU DI LUI.

IL SOGGETTO SI SENTE IMPOTENTE E PIENO DI RISENTIMENTO. QUESTA ASPETTATIVA È PIÙ PRONUNCIATA NELLE RELAZIONI GERARCHICHE DI POTERE. IL RISENTIMENTO VIENE ESPRESSO

ATTRAVERSO UN ATTEGGIAMENTO PASSIVO: IL SOGGETTO RITIENE DI AVER DIRITTO PROPRIO ALLE COSE CHE NON CHIEDE APERTAMENTE O A SPECIALI ESENZIONI.

IL DISAGIO CHE IL COMPORTAMENTO PASSIVO AGGRESSIVO CAUSA AGLI ALTRI SUSCITA ANCHE UN CERTO PIACERE NEL SOGGETTO.

L'ESPRESSIONE PASSIVA DELLA RABBIA ATTRAVERSO UN COMPORTAMENTO TESTARDO, INETTO, LENTO O SBADATO VIENE RAPIDAMENTE APPRESA COME MODALITÀ PER ESPRIMERE:

1. LA CONVINZIONE CHE IL SOGGETTO HA IL DIRITTO DI RIMANERE PASSIVO MENTRE ASPETTA CHE I SUOI BISOGNI VENGA SODDISFATTI.

2. L'APPARIRE BEN INTENZIONATO SUPERFICIALMENTE (ESTERIORMENTE DISPONIBILE) EVITANDO COSÌ UNA RITORSIONE PER LA DIRETTA ESPRESSIONE DI AFFETTI, BISOGNI O RISENTIMENTO.

3. L'ESPRIMERE IL RISENTIMENTO PROVATO VERSO COLORO CHE FANNO DELLE RICHIESTE NEI SUOI CONFRONTI ATTRAVERSO UNA DISSIMULATA RESISTENZA CHE IRRITA GLI ALTRI E CONSENTE QUALCHE SODDISFAZIONE O VENDETTA, ANCHE SE CIÒ SIGNIFICA DANNEGGIARE SE STESSI.

IN CASI ESTREMI IL RISENTIMENTO NON È SOLO ESPRESSO VERSO GLI ALTRI IN MODO INDIRETTO, MA DI FATTO VIENE RIBALTATO CONTRO IL SÉ (RIVOLGERSI CONTRO IL SÉ) COME MODALITÀ PER COLPIRE L'ALTRO.

IPOCONDRIASI (lamentazione)

DEFINIZIONE

L'IPOCONDRIASI COMPORTA L'USO RIPETUTO DI UNA O PIÙ LAMENTELE NELLE QUALI IL SOGGETTO CHIEDE APPARENTEMENTE AIUTO. CONTEMPORANEAMENTE, POI, IL SOGGETTO, RIFIUTANDO SUGGERIMENTI, CONSIGLI E QUALSIASI COSA GLI ALTRI GLI OFFRANO, ESPRIME SENTIMENTI NASCOSTI DI OSTILITÀ E RISENTIMENTO.

LE LAMENTELE POSSONO RIGUARDARE SIA PREOCCUPAZIONI SOMATICHE CHE PROBLEMI DELLA VITA. ENTRAMBI I TIPI DI LAMENTELE SONO SEGUITI DA UNA RISPOSTA DA TIPICO "HELP-REJECTING COMPLAINER" A QUALSIASI AIUTO SIA OFFERTO.

FUNZIONE

L'IPOCONDRIASI È UNA DIFESA CONTRO LA RABBIA CHE IL SOGGETTO PROVA OGNI VOLTA CHE SENTE LA NECESSITÀ DI DIPENDERE EMOTIVAMENTE DAGLI ALTRI. LA RABBIA SORGE DALLA CONVINZIONE, O SPESSO DALL'ESPERIENZA PASSATA, CHE NESSUNO SODDISFERÀ REALMENTE I SUOI BISOGNI. IL SOGGETTO ESPRIME LA RABBIA SOTTO FORMA DI UN RIMPROVERO INDIRETTO:

DA UN LATO RIFIUTA L'AIUTO POICHÉ "NON ABBASTANZA BUONO" DALL'ALTRO CONTINUA A CHIEDERNE DI PIÙ. PUR ESPRIMENDO, ANCHE SE INDIRETTAMENTE, RABBIA.

L'IPOCONDRIASI NON ALLONTANA L'ALTRO, MA LO LEGA INVECE AL SOGGETTO ATTRAVERSO LA RICHIESTA MANIFESTA D'AIUTO, L'INCAPACITÀ DI AFFRONTARE UN PROBLEMA SENZA L'AIUTO DEGLI ALTRI RIFLETTE DI FATTO LA SENSAZIONE DI

ESSERE IMPOTENTI NELL'OTTENERE L'AIUTO E, NEL CONTEMPO, EVACUA IL RISENTIMENTO PER IL PREVISTO DISAPPUNTO DI NON OTTENERE IMMEDIATAMENTE AIUTO SUFFICIENTE.

SCISSIONE DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE CONSIDERANDO SE STESSO O GLI ALTRI COME COMPLETAMENTE BUONI O COMPLETAMENTE CATTIVI, NON RIUSCENDO A INTEGRARE LE CARATTERISTICHE POSITIVE E NEGATIVE DI SÉ E DEGLI ALTRI IN IMMAGINI COESE; SPESSO LO STESSO INDIVIDUO SARÀ ALTERNATIVAMENTE IDEALIZZATO E SVALUTATO. NELLA SCISSIONE DELLE IMMAGINI DELL'ALTRO (IMMAGINI DELL'OGGETTO) IL SOGGETTO DIMOSTRA CHE LE SUE OPINIONI, ASPETTATIVE E SENTIMENTI RELATIVI AGLI ALTRI SONO CONTRADDITTORI E CHE NON È IN GRADO DI CONCILIARE QUESTE DIFFERENZE COSÌ DA FORMARE RAPPRESENTAZIONI REALISTICHE E COERENTI DEGLI ALTRI. LE IMMAGINI DEGLI OGGETTI SONO DIVISE SECONDO POLARITÀ OPPOSTE, COSÌ CHE IL SOGGETTO PUÒ NOTARE SOLTANTO UN ASPETTO EMOTIVO O UN LATO DELL'OGGETTO ALLA VOLTA. GLI OGGETTI SONO VISSUTI IN TERMINI DI BIANCO O NERO. IN UN DATO MOMENTO UN OGGETTO SEMBRERÀ ESSERE SOLO AMOREVOLE, POTENTE, PREZIOSO, PIENO DI ATTENZIONI, GENTILE E COSÌ VIA, MENTRE NON SARÀ PRESENTE NESSUNA CARATTERISTICA DI SIGNIFICATO EMOTIVO OPPOSTO. IN UN ALTRO MOMENTO LO STESSO OGGETTO POTRÀ ESSERE CONSIDERATO CATTIVO, PIENO D'ODIO, COLLERICO, DISTRUTTIVO, RIFIUTANTE O SENZA VALORE E IL SOGGETTO SARÀ INCAPACE DI VEDERE ALCUNA PROPRIETÀ POSITIVA. NELLE DISCUSSIONI IL SOGGETTO DI SOLITO PARLA DI ALCUNE PERSONE IN TERMINI TOTALMENTE POSITIVI E DI ALTRE IN TERMINI TOTALMENTE NEGATIVI, COME SE IL MONDO FOSSE DIVISO IN DUE CAMPI CONTRAPPOSTI: UNO POSITIVO E L'ALTRO NEGATIVO. UN OGGETTO SPERIMENTATO COME BUONO DIVENTA NEGATIVO SENZA CHE TALE CAMBIAMENTO DI PROSPETTIVA SIA

PREVEDIBILE. LA SCISSIONE SI MANIFESTA IN DUE MODI PRINCIPALI, IL SOGGETTO ALL'INIZIO PUÒ DESCRIVERE UN OGGETTO UNICAMENTE IN UN MODO E PIÙ TARDI DESCRIVERE LO STESSO OGGETTO IN MODO OPPOSTO. CIASCUN OGGETTO VIENE SEMPLICEMENTE CATALOGATO ASSIEME AD ALTRI OGGETTI IN DUE GRUPPI CONTRAPPOSTI: OGGETTI BUONI E OGGETTI CATTIVI, POSITIVI E NEGATIVI. QUANDO IL SOGGETTO USA LA SCISSIONE DELLE IMMAGINI D'OGGETTO NON È IN GRADO DI INTEGRARE ALCUN ELEMENTO DELL'OGGETTO IN CONTRASTO CON LA PROPRIA ESPERIENZA IMMEDIATA E CON LE PROPRIE EMOZIONI RELATIVE AD ESSO. TUTTE LE PROPRIETÀ ASCRIVIBILI ALLO STESSO TONO EMOTIVO SONO MESSE IN EVIDENZA E I PUNTI DI VISTA, LE ASPETTATIVE O SENTIMENTI CONTRADDITTORI RELATIVI ALL'OGGETTO SONO ESCLUSI DALLA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA, ANCHE SE NON NECESSARIAMENTE DALLA CONSAPEVOLEZZA COGNITIVA. LA SCISSIONE DELLE IMMAGINI DI SÉ SI VERIFICA SPESSO CONTEMPORANEAMENTE ALLA SCISSIONE DELLE IMMAGINI DI ALTRE PERSONE, DAL MOMENTO CHE ENTRAMBI I MECCANISMI FURONO APPRESI, PRECOCEMENTE, IN RISPOSTA ALL'IMPREVEDIBILITÀ DI PERSONE SIGNIFICATIVO PER IL SOGGETTO. NELLA SCISSIONE DELLE IMMAGINI DI SÉ IL SOGGETTO DIMOSTRA DI POSSEDERE PUNTI DI VISTA, ASPETTATIVE E SENTIMENTI CONTRADDITTORI IN RELAZIONE A SÉ E NON È IN GRADO DI CONCILIARLI IN UN'ENTITÀ COERENTE. LE IMMAGINI DI SÉ SONO DIVISE SECONDO POLARITÀ OPPOSTE: IN UN DATO MOMENTO LA CONSAPEVOLEZZA DEL SOGGETTO È LIMITATA A QUEGLI ASPETTI DEL SÉ CHE HANNO LO STESSO TONO EMOTIVO. EGLI VEDE SE STESSO IN TERMINI DI "BIANCO O NERO". IN UN CERTO MOMENTO IL SOGGETTO CREDE DI AVERE BUONE QUALITÀ COME ESSERE AMOREVOLE, POTENTE, PREZIOSO O CORRETTO E DI AVERE BUONI SENTIMENTI OPPURE CREDE L'OPPOSTO: DI ESSERE CATTIVO, ODIOSO, ARRABBIATO, DISTRUTTIVO, DEBOLE, IMPOTENTE, SENZA VALORE O SEMPRE IN ERRORE E HA SEMPRE SENTIMENTI NEGATIVI VERSO SE STESSO. IL SOGGETTO NON È IN GRADO DI SPERIMENTARE SE STESSO COME UNA MESCOLANZA PIÙ REALISTICA DI ATTRIBUTI SIA

POSITIVI CHE NEGATIVI. INOLTRE, L'ESPERIENZA DI SÉ SECONDO UN TONO EMOTIVO POLARIZZATO TRAPASSA NEL TONO EMOTIVO OPPOSTO IN MODO IMPREVEDIBILE.

SCISSIONE

FUNZIONE

LA SCISSIONE DELLE IMMAGINI D'OGGETTO E DELLE IMMAGINI DI SÉ DIFENDONO IL SOGGETTO DALL'ANSIA SUSCITATA DAL TIMORE DI DANNEGGIARE LE IMMAGINI BUONE DEGLI ALTRI PERMETTENDO CHE GLI ASPETTI NEGATIVI SI INFILTRINO TRA QUELLI POSITIVI.

LA SCISSIONE DELLE IMMAGINI D'OGGETTO LIMITA L'ANSIA CHE IL SOGGETTO PROVEREBBE SE CERCASSE DI DISCRIMINARE LE MODALITÀ CON CUI GLI ALTRI RISPONDONO QUANDO EGLI PROVA O ESPRIME I PROPRI BISOGNI, SENTIMENTI ECC.

VEDERE GLI ALTRI COME COMPLETAMENTE BUONI O COMPLETAMENTE CATTIVI ELIMINA IL COMPITO ANSIOGENO DI CERCARE DI DISCERNERE COME GLI ALTRI SI COMPORTERANNO VERSO IL SÉ, UN COMPITO CHE IL SOGGETTO CREDE IMPOSSIBILE. IL SOGGETTO CLASSIFICA INVECE RAPIDAMENTE LE PERSONE IN BUONE E CATTIVE SULLA BASE DI SOTTILI INDIZI INIZIALI (AD ESEMPIO: EGLI HA AGGROTTATO LE SOPRACCIGLIA QUANDO HO PARLATO, DUNQUE MÌ ODIÀ), OPPURE SOTTO L'INFLUENZA DI STATI EMOTIVI INTERNI (AD ESEMPIO "MI SENTO COSÌ MALE CHE TU MI DEVI SICURAMENTE ODIARE, DUNQUE PERCHÉ DOVREI APRIRMI CON TE?"). LA DIFESA COMUNQUE È DISADATTIVA PERCHÉ IL SOGGETTO SI COMPORTA VERSO GLI ALTRI IN MODO COSÌ IMPREVEDIBILE E IRRAZIONALE COME È STATO TRATTATO LUI STESSO; RINUNCIA AI VANTAGGI CHE POTREBBE OTTENERE SE FOSSE FLESSIBILE NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI.

USANDO QUESTA DIFESA IL SOGGETTO GUADAGNA DEGLI AMICI, SI FA DEI NEMICI, MA IN MODO NON REALISTICO PERCHÉ CON TIENE CONTO DELLE REALI CARATTERISTICHE ALTRUI.

LA SCISSIONE DELLE IMMAGINI DI SÉ HA UNA FUNZIONE ADATTIVA:

MINIMIZZA L'ANSIA CHE I SOGGETTO PROVEREBBE SE TENTASSE DI ARMONIZZARE LA PROPRIA VISIONE DI SE STESSO CON IL MODO IN CUI LE PERSONE SIGNIFICATIVE LO VEDONO E LE TRATTANO.

AL CONTRARIO, IL SOGGETTO MANTIENE L'OPINIONE CHE HA DI SE STESSO COMUNQUE GLI ALTRI LO VEDANO O LO TRATTINO.

LE CONTRADDIZIONI NON POSSONO DUNQUE ENTRARE A FAR PARTE DELLA SUA ESPERIENZA. TUTTO CIÒ MINIMIZZA GLI EFFETTI DISTRUTTIVI E ANSIOGENI CHE SI GENERANO QUANDO SI CERCA DI PREVEDERE IL COMPORTAMENTO DI PERSONE IMPREVEDIBILI.

LO SVANTAGGIO È CHE L'IMMAGINE CHE IL SOGGETTO HA DI SE STESSO DIVIENE POI IMPERMEABILE RISPETTO ALLE REALTÀ AMBIENTALI COSÌ COME DIVIENE IL PASSAGGIO DA VISIONI BUONE DI SÉ A VISIONI CATTIVE DI SÉ.

TUTTO CIÒ RENDE IL SOGGETTO INSENSIBILE A RELAZIONI PIÙ RAGIONEVOLI, PREVEDIBILI E POTENZIALMENTE PIÙ GRATIFICANTI POSSIBILI AL DI FUORI DEL SUO ORIGINARIO AMBIENTE DI APPRENDIMENTO.

IN UN AMBIENTE MIGLIORE IL SOGGETTO SOFFRE PER CIÒ CHE ERA PARADOSSALMENTE COSÌ PROTETTIVO ORIGINARIAMENTE:

L'INCAPACITÀ DI SPERIMENTARE IMMAGINI DI SÉ CONTRADDITTORIE.

IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA

DEFINIZIONE

NELL'IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA IL SOGGETTO PROIETTA SU QUALCUN ALTRO UN AFFETTO O IMPULSO PER LUI INACCETTABILE COME SE FOSSE REALMENTE L'ALTRO AD AVER DATO VITA A TALE AFFETTO O IMPULSO.

IL SOGGETTO NON DISCONOSCE CIÒ CHE HA PROIETTATO (A DIFFERENZA DELLA PROIEZIONE SEMPLICE), NE RIMANE PIENAMENTE CONSAPEVOLE, SEMPLICEMENTE LO INTERPRETA ERRONEAMENTE COME REAZIONE GIUSTIFICABILE NEI CONFRONTI DELL'ALTRO, QUINDI ALLA FINE AMMETTE IL PROPRIO AFFETTO O IMPULSO, MA LO CREDE UNA REAZIONE A QUEGLI STESSI SENTIMENTI E IMPULSI CHE RITIENE PRESENTI NEGLI ALTRI E MISCONOSCE IL FATTO DI AVER DATO EGLI STESSO ORIGINE AL MATERIALE PROIETTATO.

QUESTA DIFESA PUÒ ESSERE OSSERVATA NELLA SUA FORMA PIÙ MANIFESTA DURANTE UN LUNGO COLLOQUIO IN CUI INIZIALMENTE IL SOGGETTO PROIETTA I PROPRI SENTIMENTI; PIÙ TARDI LI SPERIMENTA COME REAZIONI NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI. PARADOSSALMENTE IL SOGGETTO SPESSO SUSCITA NEGLI ALTRI GLI STESSI SENTIMENTI CHE PRIMA CREDEVA, A TORTO, ESSI PROVASSERO. DIVENTA POI DIFFICILE CHIARIRE COSA È SUCCESSO, “CHI LO HA FATTO PER PRIMO”.

QUESTO PROCESSO È PIÙ AMPIO DELLA SEMPLICE PROIEZIONE CHE COMPORTA LA NEGAZIONE E LA CONSEGUENTE ATTRIBUZIONE ESTERNA DI UN IMPULSO.

L'IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA COMPORTA L'ATTRIBUZIONE DI UN'IMMAGINE COSÌ CHE TUTTO L'OGGETTO È VISTO (E SI REAGISCE DI CONSEGUENZA) IN UNA LUCE DISTORTA.

IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA

FUNZIONE

L'IDENTIFICAZIONE PROIETTIVA È UNA DIFESA DELLA PERSONA TRAUMATIZZATA CHE SI È SENTITA IN MODO IRRAZIONALE, RESPONSABILE PER I PROPRI TRAUMI.

ENTRA IN GIOCO QUANDO EVENTI INTERPERSONALI STIMOLANO RICORDI O DI SITUAZIONI O DI INTERSCAMBI TRAUMATICI O DI LORO RESIDUI.

NEL VISSUTO DEL SOGGETTO L'ALTRA PERSONA GLI STA FACENDO QUALCOSA DI MINACCIOSO E CHE LO FA SENTIRE IMPOTENTE, QUINDI REAGISCE A TALE MINACCIA IMMAGINARIA (O PARZIALMENTE REALE) ATTACCANDO E CREDENDO CHE LE PROPRIE REAZIONI SIANO GIUSTIFICATE, MENTRE IN REALTÀ È LUI A PROVOCARE L'ALTRO.

EMERGE UN SENSO DI COLPA PER I DESIDERI AGGRESSIVI PROVATI NEI CONFRONTI DELL'ALTRO, SENSO DI COLPA CHE VIENE CONTROLLATO ATTRAVERSO L'IDENTIFICAZIONE CON L'ALTRO, RINFORZATA DALLA CONVINZIONE CHE LA PRESUNTA MINACCIA/ATTACCO NEI PROPRI CONFRONTI SIA MERITATA.

PARADOSSALMENTE IL SOGGETTO SPESSO INDUCE NELL'ALTRO PROPRIO QUEL SENTIMENTO DI IMPOTENZA E COLPA CHE

SPERIMENTA EGLI STESSO, E CIÒ INDUCE SPESSO GLI ALTRI AD ALLONTANARSI.

NEGAZIONE NEVROTICA (negazione minore)

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE RIFIUTANDO DI RICONOSCERE QUALCHE ASPETTO DELLA REALTÀ ESTERNA O DELLA PROPRIA ESPERIENZA CHE PER GLI ALTRI SAREBBE INVECE EVIDENTE.

IL SOGGETTO NEGA ATTIVAMENTE CHE UN SENTIMENTO, UNA REAZIONE COMPORTAMENTALE O UN'INTENZIONE (RIGUARDANTE IL PASSATO O IL PRESENTE) SIA STATA O SIA PRESENTE, ANCHE SE LA SUA PRESENZA È CONSIDERATA PIÙ CHE PROBABILE DALL'OSSERVATORE.

IL SOGGETTO È ALL'OSCURO DEL CONTENUTO IDEATIVO ED EMOTIVO DI CIÒ CHE VIENE NEGATO. (QUESTA DEFINIZIONE ESCLUDE LA "NEGAZIONE PSICOTICA" IN CUI IL SOGGETTO RIFIUTA DI RICONOSCERE UN OGGETTO FISICO O UN EVENTO CHE FA PARTE DELLA SUA ESPERIENZA PRESENTE.)

FUNZIONE

LA NEGAZIONE NEVROTICA HA LA FUNZIONE DI IMPEDIRE AL SOGGETTO CHE LA UTILIZZA, E A CHIUNQUE LO INTERROGHI, DI RICONOSCERE SPECIFICI SENTIMENTI, DESIDERI, INTENZIONI O AZIONI DEI QUALI IL SOGGETTO POTREBBE ESSERE RESPONSABILE. LA NEGAZIONE CONSENTE DI NON AMMETTERE O DI NON PRENDERE COSCIENZA DI UN FATTO PSICHICO (IDEA O SENTIMENTO) CHE RITIENE POTREBBE CAUSARGLI CONSEGUENZE NEGATIVE (COME VERGOGNA, RAMMARICO O ALTRI AFFETTI DOLOROSI). CIÒ RISULTA CHIARO OGNIQUALVOLTA UN INDIVIDUO SUPERA LA NEGAZIONE E PROVA VERGOGNA O UN'ALTRA EMOZIONE PER CIÒ CHE È VENUTO A SAPERE DI SE STESSO, CHIEDENDO SPESSO SCUSA ALL'INTERVISTATORE E COSÌ VIA.

PROIEZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE ATTRIBUENDO ERRONEAMENTE AD ALTRI I PROPRI SENTIMENTI, IMPULSI O PENSIERI NON RICONOSCIUTI.

IL SOGGETTO RINNEGA I PROPRI SENTIMENTI, LE PROPRIE INTENZIONI, LA PROPRIA ESPERIENZA ATTRIBUENDOLI AGLI ALTRI, DI SOLITO A COLORO DAI QUALI SI SENTE MINACCIATO O CHE SENTE IN QUALCHE MISURA AFFINI.

FUNZIONE

LA PROIEZIONE NON DELIRANTE PERMETTE AL SOGGETTO DI AFFRONTARE EMOZIONI E MOTIVAZIONI CHE LO FANNO SENTIRE TROPPO VULNERABILE (SPECIAMENTE VERGOGNA O UMILIAZIONE) PER POTER AMMETTERE DI PROVARELI EGLI STESSO.

SI OCCUPA INVECE DI TALI EMOZIONI E MOTIVAZIONI NEGLI ALTRI. L'USO DELLA PROIEZIONE COSTRINGE QUINDI IL SOGGETTO A OCCUPARSI CONTINUAMENTE DI COLORO SUI QUALI HA PROIETTATO I PROPRI SENTIMENTI INTERIORI PER DIMINUIRE LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSI.

RAZIONALIZZAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI INTERNE E ESTERNE DI STRESS ESCOGITANDO SPIEGAZIONI RASSICURANTI O A LUI UTILI, MA INESATTE, PER IL PROPRIO O ALTRUI COMPORTAMENTO.

FUNZIONE

NELLA RAZIONALIZZAZIONE IL SOGGETTO FORNISCE UNA RAGIONE FITTIZIA, MA PLAUSIBILE, PER UNA DATA AZIONE O IMPULSO, ANCHE SE UNA MOTIVAZIONE PIÙ EGOISTICA O DIFFICILE DA AMMETTERE È EVIDENTE A UN OSSERVATORE ESTERNO.

LA MOTIVAZIONE NASCOSTA PUÒ ESSERE EGOISTICA, MA PUÒ ANCHE RIGUARDARE SENTIMENTI DI AFFETTO O AMORE CHE METTONO A DISAGIO IL SOGGETTO.

SI RITIENE IN GENERE CHE IL SOGGETTO SIA INCONSAPEVOLE O MINIMAMENTE CONSAPEVOLE DELLA VERA MOTIVAZIONE SOTTOSTANTE; EGLI DELL'AZIONE PERCEPISCE SOLTANTO LA MOTIVAZIONE FITTIZIA, PIÙ ACCETTABILE SOCIALMENTE.

COMUNEMENTE LE RAGIONI FORNITE NON HANNO NULLA A CHE FARE CON UNA SUA SODDISFAZIONE PERSONALE.

MA, ANCHE SE PUÒ ANCORA APPARIRE QUALCHE AFFETTO ASSOCIATO, DISSIMULANO IN TAL MODO L'IMPULSO O LA MOTIVAZIONE REALI.

FANTASIA SCHIZOIDE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE PASSANDO TROPPO TEMPO A SOGNARE A OCCHI APERTI, EVITANDO COSÌ LE RELAZIONI UMANE, UN AGIRE PIÙ DIRETTO ED EFFICACE O LA SOLUZIONE DEI PROBLEMI. LA FANTASIA IMPLICA L'USO DEI SOGNI A OCCHI APERTI COME MEZZO PER NON AFFRONTARE O RISOLVERE PROBLEMI ESTERNI O COME MODO DI ESPRIMERE E SODDISFARE I PROPRI SENTIMENTI E DESIDERI. SE DA UN LATO IL SOGGETTO PUÒ ESSERE CONSAPEVOLE DELLA NATURA FITTIZIA DELLA FANTASIA, DALL'ALTRO ESSA PUÒ RAPPRESENTARE PER LUI LA MODALITÀ PIÙ CONSONA PER ESPRIMERE O GRATIFICARE IL BISOGNO DI RELAZIONI INTERPERSONALI SODDISFACENTI.

FUNZIONE

LA FANTASIA PERMETTE AL SOGGETTO DI OTTENERE UNA QUALCHE TRANSITORIA E SOSTITUTIVA GRATIFICAZIONE TRAMITE IL SOGNARE A OCCHI APERTI UNA SOLUZIONE A UN CONFLITTO CON IL MONDO REALE. IL SOGGETTO, MENTRE UTILIZZA LA FANTASIA, SI SENTE BENE E ALLONTANA MOMENTANEAMENTE LA CONVINZIONE DI ESSERE IMPOTENTE; INFATTI MENTRE FANTASTICA PUÒ ESSERE ATTIVA LA CONVINZIONE OPPOSTA DI ESSERE ONNIPOTENTE, DI POTER FARE QUALSIASI COSA. LA FANTASIA È DISADATTIVA SOLTANTO QUANDO FA SÌ CHE NON SI SPERIMENTINO, MA SI CORTOCIRCUITINO I TENTATIVI DI AFFRONTARE IL MONDO REALE RIFUGIANDOSI NELLA GRATIFICAZIONE DI UN MONDO IMMAGINARIO. TALVOLTA IL FANTASTICARE PUÒ SOSTITUIRE TOTALMENTE I TENTATIVI REALISTICI DI SODDISFARE I BISOGNI E RISOLVERE I CONFLITTI; CIÒ SI VERIFICA SENZA ALCUNA PERDITA DELLA CAPACITÀ DI PERCEPIRE ED ESAMINARE LA REALTÀ ESTERNA. IL SOGGETTO CONOSCE INFATTI LA DIFFERENZA TRA VITA REALE E FANTASTICA.

SVALUTAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE ATTRIBUENDO CARATTERISTICHE ESAGERATAMENTE NEGATIVE A SE STESSO O AGLI ALTRI.

FUNZIONE

LA SVALUTAZIONE COMPORTA L'USO DI AFFERMAZIONI SPREZZANTI, SARCASTICHE O COMUNQUE NEGATIVE, NEI CONFRONTI DI SE STESSI E DEGLI ALTRI AL FINE DI ACCRESCERE L'AUTOSTIMA.

LA SVALUTAZIONE PUÒ DIFENDERE DALLA CONSAPEVOLEZZA DEI DESIDERI O DALLA DELUSIONE PER DESIDERI NON APPAGATI.

I COMMENTI NEGATIVI SUGLI ALTRI, DI SOLITO, NASCONDONO UN CERTO SENSO DI VULNERABILITÀ, VERGOGNA O MANCANZA DI VALORE CHE IL SOGGETTO SPERIMENTA IN PRIMA PERSONA QUANDO ESPRIME I PROPRI DESIDERI E SI TROVA DI FRONTE AI PROPRI BISOGNI.

IDEALIZZAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE ATTRIBUENDO QUALITÀ ESAGERATAMENTE POSITIVE A SE STESSO O AGLI ALTRI.

FUNZIONE

NELL'IDEALIZZAZIONE IL SOGGETTO DESCRIVE RELAZIONI REALI O DICHIARATE CON PERSONE O SISTEMI (INCLUSE ISTITUZIONI, SISTEMI IDEOLOGICI ECC.) POTENTI, RIVERITI, IMPORTANTI ECC.

QUESTO SERVE DI SOLITO COME FONTE DI GRATIFICAZIONE E COME PROTEZIONE DA SENTIMENTI DI IMPOTENZA, DI SCARSA IMPORTANZA, DI POCO VALORE E SIMILI.

LA DIFESA REALIZZA UNA SORTA DI TRAVASO DI IMPORTANZA MEDIANTE L'ASSOCIAZIONE A TALI FIGURE.

IL SOGGETTO CREDE ALTRI BUONI E POTENTI IN MODO ESAGERATO E, BENCHÉ SIA IN GRADO DI RICONOSCERE NELLA PERSONA IDEALIZZATA ASPETTI CONCRETI DI COLPE O DIFETTI, NE SMINUISCE IL LORO SIGNIFICATO, PRESERVANDONE COSÌ UN'IMMAGINE PURA.

ONNIPOTENZA

DEFINIZIONE

L'ONNIPOTENZA È UNA DIFESA CON LA QUALE IL SOGGETTO RISPONDE A UN CONFLITTO EMOTIVO O A FONTI DI STRESS INTERNE E ESTERNE COMPORTANDOSI COME SE FOSSE SUPERIORE AGLI ALTRI, COME SE POSSEDESSE SPECIALI POTERI O CAPACITÀ.

FUNZIONE

COMUNEMENTE QUESTA DIFESA PROTEGGE IL SOGGETTO DA UNA PERDITA DI AUTOSTIMA CHE SI VERIFICA OGNIQUALVOLTA DELLE FONTI DI STRESS INDUCONO SENTIMENTI DI DELUSIONE, IMPOTENZA, MANCANZA DI VALORE E SIMILI.

L'ONNIPOTENZA MINIMIZZA SOGGETTIVAMENTE TALI ESPERIENZE, ANCHE SE ESSE POSSONO RIMANERE OGGETTIVAMENTE EVIDENTI PER GLI ALTRI. QUANDO ESPERIENZE REALI PROVOCANO SENTIMENTI NEGATIVI SI SOSTIENE ARTIFICIALMENTE L'AUTOSTIMA A SPESE DI UNA DISTORSIONE POSITIVA DELLA STIMA CHE SI HA DI SE STESSI.

RIMOZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE TRAMITE IL NON ESSERE IN GRADO DI RICORDARE O IL NON ESSERE COGNITIVAMENTE CONSAPEVOLE DI DESIDERI, SENTIMENTI, PENSIERI O ESPERIENZE DISTURBANTI.

FUNZIONE

LA RIMOZIONE È UNA DIFESA CHE PROTEGGE IL SOGGETTO DALLA CONSAPEVOLEZZA DI CIÒ CHE STA PROVANDO O HA PROVATO IN PASSATO.

IL SOGGETTO PUÒ PROVARE UN PARTICOLARE AFFETTO, IMPULSO O DESIDERIO, MA LA REALE CONSAPEVOLEZZA DI CIÒ CHE ESSO È, CIOÈ L'IDEA ASSOCIATA AD ESSO RIMANE AL DI FUORI DELLA COSCIENZA.

MENTRE GLI ASPETTI EMOTIVI SONO CHIARAMENTE PRESENTI E PERCEPITI, QUELLI COGNITIVI RESTANO AL DI FUORI DELLA COSCIENZA.

QUANDO LA RIMOZIONE È IN AZIONE, IL SOGGETTO PROVA SENTIMENTI E IMPULSI CHE NON RIESCE A RICONOSCERE E, ANALOGAMENTE, NON RIESCE A RICONOSCERE LA SITUAZIONE O L'OGGETTO (PERSONA) CHE PUÒ EVOCARLI. INCONSAPEVOLE DELL'ORIGINE DEI SUOI IMPULSI O SENTIMENTI, LA PERSONA LI ESPRIME IMMUTATI O LI ALTERA USANDO UNA DIFESA SUPPLEMENTARE.

AD ESEMPIO, L'IMPULSO RIMOSSO DI PICCHIARE QUALCUNO PUÒ ESSERE POI ALTERATO TRAMITE UNO SPOSTAMENTO, CON IL RISULTATO CHE IL SOGGETTO SI ARRABBIA ECCESSIVAMENTE PER UN QUALCHE BANALE FASTIDIO.

DISSOCIAZIONE

DIS

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE ATTRAVERSO UN'ALTERAZIONE TEMPORANEA DELLE FUNZIONI INTEGRATIVE DELLA COSCIENZA O DELL'IDENTITÀ.

NELLA DISSOCIAZIONE UN PARTICOLARE AFFETTO O IMPULSO DI CUI IL SOGGETTO NON È CONSAPEVOLE, AGISCE NELLA VITA DEL SOGGETTO AL DI FUORI DELLA COSCIENZA. SIA L'IDEA CHE L'AFFETTO O L'IMPULSO ASSOCIATI RESTANO INCONSCI, MA ALLO STESSO TEMPO SI ESPRIMONO ATTRAVERSO L'ALTERAZIONE DELLA COSCIENZA. BENCHÉ IL SOGGETTO POSSA ESSERE DEBOLMENTE CONSAPEVOLE CHE QUALCOSA DI INSOLITO HA LUOGO IN TALI OCCASIONI, È DEL TUTTO IGNARO CHE I PROPRI AFFETTI O IMPULSI SIANO ESPRESSI.

LA DISSOCIAZIONE PUÒ COMPORTARE LA PERDITA DI UNA FUNZIONE O UN COMPORTAMENTO INCONSUETO.

FUNZIONE

IL MATERIALE DISSOCIATO È COMUNEMENTE VISSUTO COME TROPPO MINACCIOSO O TROPPO ANSIOGENO PER ESSERE AMMESSO NELL'ESPERIENZA CONSCIA ED ESSERE PIENAMENTE RICONOSCIUTO DAL SOGGETTO.

ESEMPI COMUNI DI MATERIALE MINACCIOSO INCLUDONO IL RICORDO DI UN TRAUMA CON LA RELATIVA PAURA DI MORTE E I RELATIVI SENTIMENTI DI IMPOTENZA O L'IMPROVVISO IMPULSO DI UCCIDERE UNA PERSONA MOLTO VICINA.

LA DISSOCIAZIONE PERMETTE L'ESPRESSIONE DELL'AFFETTO O IMPULSO ALTERANDO LA COSCIENZA, COSA CHE PERMETTE ALL'INDIVIDUO DI SENTIRSI MENO COLPEVOLE O MINACCIATO.

FORMAZIONE REATTIVA

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTEME E ESTERNE SOSTITUENDO I PROPRI PENSIERI O SENTIMENTI INACCETTABILI CON COMPORTAMENTI, PENSIERI O SENTIMENTI DIAMENALMENTE OPPOSTI.

FUNZIONE

NELLA FORMAZIONE REATTIVA L'IMPULSO O AFFETTO ORIGINARIO È GIUDICATO INACCETTABLE DAL SOGGETTO CHE METTE IN ATTO UNA SOSTITUZIONE INCONSCIA.

SENTIMENTI, IMPULSI E COMPORTAMENTI DI TONO EMOTIVO OPPOSTO SOSTITUISCONO QUELLI ORIGINARI.

L'OSSERVATORE NON VEDE L'ALTERAZIONE COME TALE, MA SOLTANTO IL PRODOTTO FINALE. RIMPIAZZANDO I SENTIMENTI ORIGINARI CON I LORO OPPOSTI, IL SOGGETTO EVITA SENTIMENTI DI COLPA INACCETTABILI.

INOLTRE, LA SOSTITUZIONE PUÒ GRATIFICARE IL DESIDERIO DI SENTIRSI MORALMENTE SUPERIORE.

SI PUÒ RAGIONEVOLMENTE CONSIDERARE PRESENTE LA FORMAZIONE REATTIVA QUANDO UN SOGGETTO REAGISCE A UN EVENTO CON UN'EMOZIONE DI TONO OPPOSTO A QUELLA CHE L'EVENTO SUSCITEREBBE ABITUALMENTE NELLE ALTRE PERSONE. NELLA FORMA PIÙ TIPICA LA RABBIA E LA PAURA VERSO COLORO CHE AGISCONO CONTRO IL SOGGETTO SONO SOSTITUITE DA ATTENZIONE E PREOCCUPAZIONE.

OPPURE LA RUDEZZA E LA SVALUTAZIONE SOSTITUISCONO LA PREOCCUPAZIONE O L'INTERESSE CHE SONO GIUDICATI INACCETTABILI.

SPOSTAMENTO

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE GENERALIZZANDO O INDIRIZZANDO SU UN OGGETTO DI SOLITO MENO MINACCIOSO, UN SENTIMENTO O UNA RISPOSTA PRIMITIVAMENTE INDIRIZZATI VERSO UN ALTRO OGGETTO.

L'INDIVIDUO CHE USA LO SPOSTAMENTO PUO' O NON PUO' ESSERE CONSAPEVOLE CHE L'AFFETTO O L'IMPULSO ESPRESSI VERSO L'OGGETTO SU CUI SONO STATI SPOSTATI ERANO IN REALTÀ RIVOLTI A QUALCUN ALTRO.

FUNZIONE

LO SPOSTAMENTO PERMETTE L'ESPRESSIONE DI UN AFFETTO, IMPULSO O AZIONE VERSO UNA PERSONA O ALTRO OGGETTO CHE POSSIEDE QUALCHE SOMIGLIANZA CON IL VERO OGGETTO CHE INIZIALMENTE LI HA SUSCITATI.

L'AFFETTO O L'IMPULSO E' PIENAMENTE ESPRESSO E RICONOSCIUTO, MA È INDIRIZZATO ERRONEAMENTE A UN BERSAGLIO MENO CONFLITTUALE.

LO SPOSTAMENTO PERMETTE UNA MAGGIORE ESPRESSIONE E GRATIFICAZIONE, ANCHE SE VERSO I BERSAGLI SBAGLIATI, RISPETTO AD ALTRE DIFESE DI LIVELLO NEVROTICO.

ISOLAMENTO

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE MOSTRANDOSI INCAPACE DI SPERIMENTARE CONTEMPORANEAMENTE LE COMPONENTI COGNITIVE E QUELLE AFFETTIVE DI UN'ESPERIENZA, IN QUANTO L'AFFETTO È ESCLUSO DALLA COSCIENZA. NELL'ISOLAMENTO LA PERSONA PERDE CONTATTO CON I SENTIMENTI ASSOCIATI A UNA DATA IDEA (AD ESEMPIO UN EVENTO TRAUMATICO), MENTRE RIMANE CONSAPEVOLE DEGLI ELEMENTI COGNITIVI: (AD ESEMPIO, DETTAGLI DESCRITTIVI). SOLO L'AFFETTO È PERSO O SEPARATO, L'IDEA INVECE È CONSCIA. IL CONTRARIO DELLA RIMOZIONE DOVE L'AFFETTO È MANTENUTO, IL PENSIERO INVECE È TENUTO SEPARATO E NON RICONOSCIUTO. TALVOLTA L'AFFETTO PUÒ ESSERE SEPARATO TEMPORANEAMENTE DALL'IDEA A ESSO ASSOCIATA. L'AFFETTO È VISSUTO PIU' TARDI SENZA LEGAME CON L'ESPERTENZA E L'IDEA ORIGINARIE. INTERVIENE INVECE UN INTERVALLO NEUTRO TRA L'ESSER CONSCIO DELL'IDEA E L'ESPERIENZA DEGLI AFFETTI ASSOCIATI.

FUNZIONE

GLI INDIVIDUI CHE SI SENTONO MINACCIATI O ANSIOSI PER IL FATTO DI SPERIMENTARE COSCIENTEMENTE I SENTIMENTI POSSONO AFFRONTARE LE IDEE E GLI EVENTI CORRELATI IN MODO TOLLERABILE SE GLI AFFETTI ASSOCIATI SONO SEPARATI E TENUTI LONTANI DALLA COSCIENZA. MOLTO SPESSO GLI AFFETTI ISOLATI VENGONO ASSOCIATI AD ANSIA, VERGOGNA O COLPA CHE EMERGEREBBERO SE ESSI FOSSERO VISSUTI DIRETTAMENTE. LO SCOTTO DA PAGARE PER EVITARE L'ANSIA, LA VERGOGNA O LA COLPA STA NEL RINUNCIARE A PROVARE I SENTIMENTI IN UN MODO CHE AGGIUNGA INFORMAZIONI UTILI PER VALUTARE CORRETTAMENTE LA SITUAZIONE E CHE POSSA ESSERE D'AIUTO NEL COMPIERE SCELTE.

INTELLETTUALIZZAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNI ED ESTERNI ATTRAVERSO L'USO ECCESSIVO DEL PENSIERO ASTRATTO PER EVITARE DI PROVARE SENTIMENTI CHE LO DISTURBANO.

FUNZIONE

L'INTELLETTUALIZZAZIONE È UNA DIFESA CONTRO GLI AFFETTI O GLI IMPULSI NELLA QUALE L'IDEA CHE RAPPRESENTA L'AFFETTO O L'IMPULSO È MANTENUTA CONSCIA ED ESPRESSA SOTTO FORMA DI UNA GENERALIZZAZIONE, SEPARANDO E DISTANZIANDO COSÌ IL SOGGETTO DALL'AFFETTO O DALL'IMPULSO. SONO PERSI PERTANTO GLI ASPETTI SIA ESPERIENZIALI DELLE EMOZIONI SIA L'URGENZA DEGLI IMPULSI.

GLI ELEMENTI COGNITIVI RESTANO CONSCI, ANCHE SE IN MODO GENERALIZZATO O IMPERSONALE.

DI SOLITO IL SOGGETTO SI RIFERISCE ALLA PROPRIA ESPERIENZA IN TERMINI GENERALI OPPURE IN SECONDA O TERZA PERSONA.

NON È NECESSARIO ESSERE VIVACI O INTELLIGENTI PER USARE L'INTELLETTUALIZZAZIONE. E' SEMPLICEMENTE UNA STRATEGIA COGNITIVA PER MINIMIZZARE L'IMPORTANZA SOGGETTIVA DI PROBLEMI DELLA PROPRIA VITA AFFETTIVA.

COME ALTRE DIFESE, PUÒ ESSERE TALVOLTA OSSERVATA IN PERSONE CON INSUFFICIENZA MENTALE O SINDROMI CEREBRALI ORGANICHE.

ANNULLAMENTO RETROATTIVO

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE CON UN COMPORTAMENTO DESTINATO A RIPARARE SIMBOLICAMENTE O A NEGARE PRECEDENTI PENSIERI, SENTIMENTI O AZIONI.

FUNZIONE

IN QUESTA DIFESA IL SOGGETTO ESPRIME UN AFFETTO, UN IMPULSO O COMMITTE UN'AZIONE CHE INDUCE SENTIMENTI DI COLPA O ANSIA.

EGLI POI MINIMIZZA IL DISAGIO ESPRIMENDO L'AFFETTO, L'IMPULSO O L'AZIONE OPPOSTI.

L'ATTO DELLA RIPARAZIONE LIBERA POI L'INDIVIDUO DALL'ESPERIENZA DEL CONFLITTO.

NELLA CONVERSAZIONE LE AFFERMAZIONI DEL SOGGETTO SONO IMMEDIATAMENTE SEGUITE DA PRECISAZIONI CON SIGNIFICATO OPPOSTO A QUELLO DELL'AFFERMAZIONE ORIGINALE.

LA GIUSTAPPOSIZIONE DI QUESTE PUÒ RENDERE DIFFICILE ALL'OSSERVATORE CAPIRE QUALE SIA REALMENTE IL SENTIMENTO O L'INTERIZIONE PRIMARIA DEL SOGGETTO.

MISFATTI POSSONO ESSERE SEGUITI DA AZIONI RIPARATIVE NEI CONFRONTI DELL'OGGETTO DESIGNATO.

IL SOGGETTO SEMBRA COSTRETTO A CANCELLARE O ANNULLARE LA PROPRIA AZIONE ORIGINALE.

AFFILIAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE RIVOLGENDOSI AGLI ALTRI PER AIUTO O SOSTEGNO.

AFFILIANDOSI AGLI ALTRI PUÒ ESPRIMERSI, CONFIDARE PROBLEMI E SENTIRSI MENO SOLO O ISOLATO CON IL PROPRIO CONFLITTO O PROBLEMA.

CIÒ PUÒ ANCHE CONSENTIRE AL SOGGETTO DI RICEVERE CONSIGLI O UN AIUTO CONCRETO.

CONFIDARSI PORTA A UN AUMENTO DELLA CAPACITÀ INDIVIDUALE DI ADATTAMENTO POICHÉ L'ALTRO INDIVIDUO FORNISCE CONFERMA E SOSTEGNO EMOTIVI-

NON VANNO CONSIDERATI COME ESEMPI DI AFFILIAZIONE COMPORTAMENTI QUALI CERCARE DI SCARICARE SU QUALCUN ALTRO LA RESPONSABILITÀ DI AFFRONTARE I NOSTRI PROBLEMI, COSTRINGERE QUALCUNO AD AIUTARCI O MOSTRARCI INDIFESI PER SPINGERE GLI ALTRI AD AIUTARCI.

NON SI DEVE RITENERE PRESENTE L'AFFILIAZIONE SEMPLICEMENTE PERCHÉ SI APPARTIENE A UN'ORGANIZZAZIONE (AD ESEMPIO, LA CHIESA, UN CLUB, GLI ALCOLISTI ANONIMI) O SI FREQUENTA UN CONSULENTE O TERAPEUTA.

PIUTTOSTO LA SUA PRESENZA È DIMOSTRATA DALLA COSTRUZIONE DI UN RAPPORTO BASATO SUL DARE E RICEVERE PER QUANTO RIGUARDA I PROPRI CONFLITTI E PROBLEMI.

TALE RAPPORTO VIENE REALIZZATO ALL'INTERNO DELL'ORGANIZZAZIONE CUI SI APPARTIENE O QUANDO CI SI CONFIDA CON GLI ALTRI.

AFFILIAZIONE

FUNZIONE

L’AFFILIAZIONE CONCILIA I BISOGNI INDIVIDUALI DI ATTACCAMENTO EMOTIVO CON IL DESIDERIO DI FAR FRONTE EFFICACEMENTE A UN CONFLITTO INTERNO O A FONTI ESTERNE DI STRESS.

CERCANDO IL SOSTEGNO DEGLI ALTRI SI ACCRESCE LA CAPACITÀ DI ADATTAMENTO, NEL CONTEMPO, VENGONO SODDISFATTI ANCHE I BISOGNI DI ATTACCAMENTO.

GLI ALTRI POSSONO ACCRESCERE IL REPERTORIO INDIVIDUALE DI CAPACITÀ DELL’IO FORNENDO CONSIGLI, MODELLI, O GIUDIZI, FACENDO PROGRAMMI, ASSUMENDO DETERMINATI RUOLI, DANDO L’OPPORTUNITÀ DI ESERCITARE DETERMINATE FUNZIONI, ECC.

DI SOLITO CIO’ COMPORTA UNA RIDUZIONE DELLA TENSIONE SOGGETTIVA GRAZIE ALL’ESPRESSIONE DEI PROPRI SENTIMENTI E ALLA CONDIVISIONE DEI PROPRI CONFLITTI.

ALTRUISMO

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE ED ESTERNE OCCUPANDOSI DEI BISOGNI DEGLI ALTRI AL FINE, IN PARTE, DI SODDISFARE I PROPRI.

ATTRAVERSO L'ALTRUISMO, L'INDIVIDUO RICEVE UNA PARZIALE GRATIFICAZIONE, O IN MODO SOSTITUTIVO O COME RISPOSTA DA PARTE DEGLI ALTRI.

IL SOGGETTO È DI SOLITO CONSAPEVOLE CHE LE PROPRIE AZIONI ALTRUISTICHE SONO SOSTENUTE DA PROPRI BISOGNI E SENTIMENTI. INOLTRE, TALI ATTI ALTRUISTICI POSSONO ESSERE MOTIVATI DIRETTAMENTE DA UNA RICOMPENSA O DA UN EVIDENTE INTERESSE PERSONALE.

PER GIUDICARE PRESENTE L'ALTRUISMO CI DEVE ESSERE UN CHIARO E DIMOSTRABILE RAPPORTO FUNZIONALE TRA I SENTIMENTI DELL'INDIVIDUO E LA RISPOSTA ALTRUISTICA.

FUNZIONE

L'ALTRUISMO AFFRONTA UN CONFLITTO MOTIVO CON L'AIUTARE GLI ALTRI E NEL CONTEMPO SODDISFA BISOGNI SOCIALI E DI ATTACCAMENTO.

IN MOLTI CASI IL CONFLITTO RUOTA ATTORNO ALL'ANGOSCIA RELATIVA A SITUAZIONI PASSATE STRESSANTI PER LE QUALI ERA NECESSARIO UN AIUTO CHE IN QUALCHE MODO NON ERA DISPONIBILE O ERA INSUFFICIENTE.

L'ALTRUISMO INCANALA GLI AFFETTI, QUALI LA RABBIA E LE ESPERIENZE QUALI L'IMPOTENZA, IN RISPOSTE SOCIALMENTE MOLTO UTILI CHE ACCRESCONO ANCHE IL SENTIMENTO SOGGETTIVO DI PADRONANZA DEL PASSATO.

**ANTICIPAZIONE
(prova affettiva)**

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO MITIGA I CONFLITTI EMOTIVI E LE FONTI LI STRESS INTERNE O ESTERNE NON SOLTANTO PRENDENDO IN CONSIDERAZIONE SOLUZIONI ALTERNATIVE REALISTICHE E PREVEDENDO LE REAZIONI EMOTIVE A PROBLEMI FUTURI, MA ANCHE SPERIMENTANDO REALMENTE L'ANGOSCIA FUTURA ATTRAVERSO LA RAPPRESENTAZIONE MENTALE SIA DELLE IDEE CHE DEGLI AFFETTI ANGOSCIANTI.

QUESTA PROVA PERMETTE ALL'INDIVIDUO DI PREPARARE UNA MIGLIORE RISPOSTA ADATTIVA AL CONFLITTO O ALLA TENSIONE PREVISTI.

FUNZIONE

L'USO DELL'ANTICIPAZIONE PERMETTE ALL'INDIVIDUO DI MITIGARE GLI EFFETTI DELI TENSIONI O DEI CONFLITTI FUTURI.

ESSA IMPLICA LA CAPACITÀ DI TOLLERARE L'ANSIA CHE MANIFESTA QUANDO IL SOGGETTO IMMAGINA QUANTO POSSA ESSERE ANGOSCIANTE UN SITUAZIONE FUTURA.

ATTRAVERSO TALE PROVA AFFETTIVA (AD ESEMPIO "COME MI SENTIRÒ QUANDO CAPITERÀ CIÒ?") E LA PIANIFICAZIONE DELLE RISPOSTE FUTURE, IL SOGGETTO DIMINUISCE GLI ASPETTI ANGOSCIANTI DEL FUTURO FATTORE STRESSANTE. L'ANTICIPAZIONE ACCRESCE ANCHE LA PROBABILITÀ DI RISULTATI ESTERNI POSITIVI E DI RISPOSTE EMOTIVE PIÙ POSITIVE.

AUTOAFFERMAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI MOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE ESPRIMENDO I PROPRI SENTIMENTI E PENSIERI DIRETTAMENTE PER RAGGIUNGERE DEGLI SCOPI.

L'AUTOAFFERMAZIONE NON È COERCITIVA NÉ INDIRETTA O MANIPOLATORIA E LO SCOPO O L'INTENZIONE DEL COMPORTAMENTO AUTOASSERTIVO È DI SOLITO CHIARMENTE MANIFESTO A TUTTE LE PARTI COINVOLTE.

FUNZIONE

L'AUTOTIFFERMAZIONE È UN MODO DI AFFRONTARE UN CONFLITTO MOTIVO ATTRAVERSO L'ESPRESSIONE DIRETTA DEI PROPRI SENTIMENTI O DESIDERI, MITIGANDO COSÌ L'ANSIA O L'ANGOSCIA CHE OGNI VOLTA CHE FORZE CONTRARIO INTERNE O ESTERNE NE IMPEDISCONO L'ESPRESSIONE.

PERCHÉ L'AUTOAFFERMAZIONE ABBAIA SUCCESSO COME DIFESA O RISPOSTA ADATTIVA, NON È NECESSARIO CHE IL SOGGETTO OTTENGHA CIÒ CHE SI VUOLE.

AL CONTRARIO, ESSA È UTILE ANCHE EMOTIVAMENTE PERCHÉ PERMETTE ALL'INDIVIDUO DI FUNZIONARE:

- 1) SENZA L'ANSIA O TENSIONE CHE SI CREA OGNI VOLTA CHE SENTIMENTI E DESIDERI SONO INESPRESSI;**
- 2) SENZA UN SENSO DI VERGOGNA O COLPA PER NON AVERE DIFESO LE PROPRIE RAGIONI IN SITUAZIONI EMOTIVAMENTE CONFLITTUALI.**

LE CONSEGUENZE EMOTIVE SONO PEGGIORI QUANDO L'AUTOAFFERMAZIONE È BLOCCATA DA PROIBIZIONI INTERNE, PIUTTOSTO CHE SOLO DA FATTORI ESTERNI, COME AD ESEMPIO DA UN CAPO AUTORITARIO.

UMORISMO (humor) DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE ENFATIZZANDO GLI ASPETTI DIVERVENTI O IRONICI DEL CONFLITTO O DELLA FONTE DI STRESS. L'UMORISMO TENDE AD ALLEVIARE LA TENSIONE DOVUTA AL CONFLITTO IN UN MODO CHE CONSENTE A TUTTI DI CONDIVIDERE QUESTA POSSIBILITÀ, NON A SPESE DI QUALCUNO, COME NEL CASO DI COMMENTI DERISORI O PUNGENTI. SPESSO È IMPLICATO UN ELEMENTO DI AUTOSSERVAZIONE O DI VERITÀ.

FUNZIONE

L'UMORISMO PERMETTE UNA CERTA ESPRESSIONE DI AFFETTI O DESIDERI CHE SONO COINVOLTI IN UN CONFLITTO O IN UN FATTORE DI STRESS. OGNI VOLTA CHE UN CONFLITTO O TENSIONI ESTERNE BLOCCANO LA PIENA ESPRESSIONE DEGLI AFFETTI O LA SODDISFAZIONE DI DESIDERI, L'UMORISMO PERMETTE UNA CERTA ESPRESSIONE SIMBOLICA DI ESSI E DELL'ORIGINE DEL CONFLITTO. LA FRUSTRAZIONE DOVUTA AL CONFLITTO È TEMPORANEAMENTE MITIGATA, IN MODO TALE CHE SIA IL SOGGETTO SIA GLI ALTRI POSSANO SORRIDERE O RIDERE. QUESTO È SPECIALMENTE EVIDENTE PER CIÒ CHE RIGUARDA ALCUNI PROBLEMI DALLA CONDIZIONE UMANA, IN CUI SONO INEVITABILI CERTE FONTI DI TENSIONE. L'UMORISMO COME DIFESA È UNA SORTA DI ATTIVITÀ, COME RACCONTARE BARZELLETTE O SCHERZARE, E SI DIFFERENZIA IN QUANTO HA LO SCOPO DI MITIGARE UN GRAVE STRESS O UN CONFLITTO EMOTIVO. IL NORMALE SCHERZARE HA PRINCIPALMENTE LO SCOPO DI DIVERTIRE E IL DIVERTIMENTO NON È IN RELAZIONE AD ALCUN RECENTE CONFLITTO O TENSIONE. QUESTA DISTINZIONE PUÒ ESSERE MEGLIO CHIARITA SE SI CONSIDERA CHE LA CAPACITÀ DI RACCONTARE UNA BARZELLETTA NON EQUIVALE DI PER SÉ ALL'USO DELL'UMORISMO COME DIFESA. NON BISOGNA CONSIDERARE PRESENTE QUESTA DIFESA SEMPLICEMENTE PERCHÉ UN PAZIENTE FA UN'OSSERVAZIONE DIVERTENTE O RACCONTA UNA BARZELLETTA. PIUTTOSTO, È LO SCOPO A CUI SERVE CHE RENDE L'UMORISMO UNA DIFESA.

AUTOSSERVAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE RIFLETTENDO SUI PROPRI PENSIERI, SENTIMENTI, MOTIVAZIONI E COMPORTAMENTI.

E' IN GRADO DI "VEDERE SE STESSO COME LO VEDONO GLI ALTRI" IN CIRCOSTANZE INTERPERSONALI, OTTENENDO COSÌ DI CAPIRE MEGLIO LE REAZIONI DEGLI ALTRI NEI PROPRI CONFRONTI.

L'AUTOSSERVAZIONE COME DIFESA NON SI LIMITA A FARE SEMPLICEMENTE DELLE OSSERVAZIONI O A PARLARE DI SE STESSI.

FUNZIONE

QUESTA DIFESA PERMETTE ALL'INDIVIDUO DI ADATTARSI NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE ALLE ESIGENZE DELLA REALTÀ ESTERNA SULLA BASE DI UNA VISIONE CORRETTA DEI PROPRI AFFETTI, DESIDERI, IMPULSI E COMPORTAMENTI.

ANCHE SE L'AUTOSSERVAZIONE NON CAMBIA DI PER SÉ IL SOGGETTO, ESSA È IL PRIMO PASSO VERSO LA RICERCA DI UN MIGLIORE ADATTAMENTO DEGLI STATI INTERNI ALLA REALTÀ ESTERNA.

QUESTA DIFESA PERMETTE ALL'INDIVIDUO DI CRESCERE E MIGLIORARE IL PROPRIO MODO DI AFFRONTARE LO STRESS.

SUBLIMAZIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI INTERNE O ESTERNE DI STRESS INCANALANDO, PIÙ CHE INIBENDO, SENTIMENTI O IMPULSI POTENZIALMENTE DISADATTIVI IN COMPORTAMENTI SOCIALMENTE ACCETTABILI.

QUESTA DIFESA DEVE ESSERE CONSIDERATA PRESENTE SOLTANTO QUANDO PUÒ ESSERE DIMOSTRATA UNA STRETTA RELAZIONE FUNZIONALE TRA I SENTIMENTI E IL TIPO DI RISPOSTA.

ESEMPI CLASSICI DELL'USO DELLA SUBLIMAZIONE SONO SPORT E GIOCHI UTILIZZATI PER INCANALARE IMPULSI DI COLLERA O LA CREAZIONE ARTISTICA CHE ESPRIME SENTIMENTI CONFLITTUALI.

FUNZIONE

LA SUBLIMAZIONE PERMETTE L'ESPRESSIONE DI DESIDERI, IMPULSI O AFFETTI CHE IL SOGGETTO INIBISCE VOLONTARIAMENTE A CAUSA DELLE LORO RIPERCUSSIONI SOCIALI POTENZIALMENTE NEGATIVE. IL SOGGETTO LI INCANALA INVECE IN ESPRESSIONI SOCIALMENTE ACCETTABILI. GLI OBIETTIVI E GLI OGGETTI ORIGINARI DEGLI IMPULSI, DESIDERI E AFFETTI SONO SPESSO CONSIDERevolmente MODIFICATI, RISOLVENDOSI IN UN'ATTIVITÀ O PRODOTTO CREATIVO. AD ESEMPIO, UN IMPULSO OSTILE- COMPETITIVO PUÒ ESSERE INCANALATO IN SPORT O LAVORI COMPETITIVI, O IMPULSI SESSUALI POSSONO ESSERE ESPRESSI ATTRAVERSO LA DANZA CREATIVA O L'ARTE. IL RISULTATO DELLA SUBLIMAZIONE È CHE GLI IMPULSI ORIGINARI POSSONO ESSERE IN QUALCHE MODO ESPRESSI E NEL CONTEMPO L'ATTIVITÀ O IL PRODOTTO CHE NE RISULTANO POSSONO ESSERE IN QUALCHE MODO FONTE DI APPROVAZIONE O RICOMPENSA SOCIALE.

REPRESSIONE

DEFINIZIONE

L'INDIVIDUO AFFRONTA CONFLITTI EMOTIVI E FONTI DI STRESS INTERNE O ESTERNE EVITANDO VOLONTARIAMENTE E TEMPORANEAMENTE DI PENSARE A PROBLEMI, DESIDERI, SENTIMENTI O ESPERIENZE DISTURBANTI. QUESTO PUÒ COMPORTARE L'ESCLUSIONE DALLA PROPRIA MENTE DEI PROBLEMI FINO AL MOMENTO GIUSTO PER AFFRONTARLI. SI RIMANDA A UN MOMENTO PIÙ OPPORTUNO E NON GENERICAMENTE IN LA' NEL TEMPO. LA REPRESSIONE PUÒ ANCHE COMPORTARE CHE SI EVITI PER IL MOMENTO DI PENSARE A QUALCOSA PERCHÉ CIÒ DISTRARREBBE DALL'IMPEGNARSI IN UN'ALTRA ATTIVITÀ CHE BISOGNA SVOLGERE (AD ESEMPIO, NON INSISTERE SU PROBLEMI PERIFERICI AL FINE DI AFFRONTARE UN PROBLEMA PRESSANTE). L'INDIVIDUO PUÒ PRONTAMENTE RICHIAMARE ALL'ATTENZIONE COSCIENTE IL MATERIALE REPRESSO, POICHÉ NON LO HA DIMENTICATO.

FUNZIONE

LA REPRESSIONE TIENE LONTANI DALLA COSCIENZA SIA IL PENSIERO CHE L'AFFETTO ASSOCIATI A UN FATTORE STRESSANTE AL FINE DI OCCUPARSI DI QUALCOS'ALTRO; COMUNQUE IL MATERIALE REPRESSO PUÒ ESSERE RIPORTATO COMPLETAMENTE ALLA COSCIENZA.

I SENTIMENTI DOLOROSI VENGONO RICONOSCIUTI, MA SI RIMANDA IL MOMENTO DI AFFRONTARLI A QUANDO IL SOGGETTO SI SENTIRÀ PIÙ CAPACE O IL MOMENTO SARÀ PIÙ APPROPRIATO.

L'ANSIA NEVROTICA È RIDOTTA AL MINIMO POICHÉ IL MATERIALE NON È RIMOSSO, SEBBENE L'ANSIA ANTICIPATORIA POSSA ESSER ANCORA PRESENTE FINCHÉ NON VERRÀ AFFRONTATA LA FONTE DI TENSIONE.